# ध्यान

व

# नव-संन्यास

भगवान श्री रजनीश

प्रकाशक :—
मा योग निवेदिता,
विश्वनीड़,
जाजोल.
जि॰ सहेज़ाना [गुजरात]

पता :—
**भगवान श्री रजनीश,**
ए-वन- वुडलैन्ड,
पेडर रोड,
बम्बई-२६,



सम्पादक :—
**स्वामी वैराग्य अमृत**

मूल्य ८० पैसे

मुद्रक :—
यूनिर्वासिटी प्रिंटिंग प्रैस, देहरादून।



# ध्यान

भगवान श्री रजनीश वर्तमान युग के एक ४० वर्षीय युवाद्रष्टा, क्रांतिकारी, विचारक, आधुनिक संत, रहस्य मूर्ति और जीवन-सर्जक हैं। वैसे तो धर्म अध्यात्म व साधना में ही उनका जीवन-प्रवाह है, लेकिन कला, साहित्य, दर्शन, राजनीति, आधुनिक विज्ञान में भी वे अद्‌भुत व अद्वितीय हैं। जो भी वे बोलते हैं, करते हैं वह सब जीवन की आत्यंतिक गहराइयों व अनुभूतियों से उद्‌भूत होता है। वे हमेशा जीवन-समस्याओं की गहनतम जड़ों को स्पर्श करते हैं। जीवन को उसकी समग्रता मे जानने, जीने व प्रयोग करने के वे जीवन प्रतीक हैं।

जीवन की चरम उँचाईयों में जो फूल खिलने संभव हैं उन सब का दर्शन उनके व्यक्तित्व में संभव है।

एक साधना शिविर में साधकों को ध्यान करवाते हुये उन्होंने कहा- "सत्य को जरूर खोजो। लेकिन सत्य को खोज नहीं पाता है। खोजते खोजते स्वयं ही खो जाता है। स्वयं को स्वयं से भरा रखा तो सत्य पायेगा कहां ? रिक्त बनो। शुन्य बनो। और फिर सत्य का सागर उस शून्य को सहज ही भर देता है। शून्य बनने की विधी है "**ध्यान**।"

इसके बाद उन्होंने स्वयं ही सुझाव दे के साधकों को ध्यान करवाया, यह ध्यान कुडंलिनी जागरण के लिये बहुत ही सहयोगी है।

**१०-१० मिनट के चार चरण हैं।**

खाली पेट, स्नान करने के बाद, खड़े खड़े इस प्रयोग को करें।

**प्रथम चरण :**

जो जहां है, वहीं बैठ जाय। आँख बन्द कर ले। एक घन्टे पूरी ताकत लगानी है। आँख बन्द कर लें और गहरी श्वास लेना शुरू करें। देखें, सागर इतने जोर से श्वास लेता है, सरुवन इतने जोर से श्वास लेता है। जोर से श्वास लें। पूरी श्वास भीतर ले जायें, और पूरी श्वास

बहार निकालें। एक ही काम रह जाय १० मिनट तक— श्वास ले रहे, श्वास छोड़ रहे। श्वास ले रहे, श्वास छोड़ रहे। और भीतर साक्षी बन जायँ। भीतर देखते रहें। श्वास भीतर आयी, श्वास बाहर गयी। १० मिनट श्वास लेने की प्रक्रिया में गहरे उतरें। शुरू करें।

गहरी श्वास लें और गहरी श्वास छोड़ें...(४ बार कहा गया)।... पूरी शक्ति लगायें। यह रात हमें मिली, यह मौका हमें मिला। फिर मिले न मिले शक्ति पूरी लगायें। कुछ हो सकता है तो पूरी शक्ति से होगा। एक इंच भी बचायेंगे तो नहीं होगा।.. पूरी गहरी श्वास लें। बस एक यन्त्र की तरह रह जायँ। शरीर एक यन्त्र की तरह श्वास ले रहा है। एक यन्त्र मात्र रह गये हैं और देखें, संकोच न करें और दूसरे की फिक्र न करें. अपनी फिक्र करें। एक १० मिनट तक गहरी से गहरी श्वास लें और गहरी श्वास छोड़ें। बस श्वास लेने वाले ही रह जायँ। श्वास ले रहे, श्वास छोड़ रहे... और भीतर देखते रहें, साक्षी मात्र। देखते रहें—श्वास भीतर आयी, श्वास बाहर गयी। श्वास भीतर आयी, श्वास बाहर गयी। लगायें, शक्ति लगायें।

दस मिनट मैं चुप हो जाऊँ। आप पूरी शक्ति लागयें। ऐसा नहीं कि जब मैं कहूँ तब आप एक-दो गहरी श्वास लें और फिर धीमी लेने लगें। दस मिनट पूरी ताकत लगायें, श्वास में पूरी शक्ति लगा दें। गहरी श्वास लें और गहरी श्वास छोड़ें। सारा शरीर कँप जाय रोआँ-रोआँ कँप जाय। सारे शरीर में विद्युत् जग जायेगी। भीतर कोई शक्ति उठने लगेगी और रोयें-रोयें में फैलने लगेगी।...पूरी ताकत लगायें। गहरी श्वास ले रहे, छोड़ रहे। गहरी श्वास ले रहे, छोड़ रहे। . (७ बार)। शरीर सिर्फ श्वास लेने का एक यन्त्र रह जाये। सागर की गर्जन में एक हो जायँ, हवाओं लहरों में एक हो जायँ। सब श्वास ले रहे हैं और कुछ भी नहीं करना है—सिर्फ गहरी श्वास ले रहे, छोड़ रहे। गहरी श्वास लें और छोड़ें और भीतर साक्षी बने रहें ..शक्ति पूरी लगायें। स्मरणपूर्वक गहरी श्वास लें, गहरी श्वास छोड़ें...भीतर जागकर देखते रहें--श्वास भीतर आयी, श्वास बाहर गयी। श्वास भीतर आयी, श्वास बाहर गयी। अपने को जरा भी बचायें न। अपने को बचायें न, पूरा लगा दें। गहरी श्वास, और गहरी, और गहरी। श्वास लेने और छोड़ने के अतिरिक्त और कुछ भी न बचे। गहरी श्वास, गहरी श्वास, और गहरी, और गहरी - (५ बार)।



देखें, कहने को न बचे कि हमने कम किया। कहीं बात रुक न जाय, पूरी शक्ति लगायें। दूसरे सूत्र पर जाने के पहले अपने को पूरी तरह थका डालें पूरी ताकत लगायें। गहरी श्वास, गहरी श्वास.. (५बार) श्वास ही रह गयी, श्वास ही हो गये हैं। गहरी श्वास (७बार)। और भीतर देखते रहें श्वास आयी, श्वास गयी हम केवल साक्षी रह गये हैं। श्वास आती दिखायी पड़ेगी, जाती दिखायी पड़ेगी। भीतर देखते रहें, देखते रहें। तीव्र, और तीव्र, और तीव्र ..(लोगों का नाचना, कँपना, आवाजें निकालना )दूसरे सूत्र पर जाने के लिए और तीव्र करें। जब हम पूरी तीव्रता पर होंगे तब ही मैं दूसरे सूत्र पर ले जाऊँगा। पूरी शक्ति लगायें, पूरी शक्ति लगायें। सब तरह से अपनी सारी शक्ति लगा दें। गहरी श्वास, गहरी श्वास (४ बार)। बस श्वास ही रह गयी और कुछ भी नहीं। सारी शक्ति लगा दें। और गहरी, और गहरी... (५ बार)। ( रोने, चिल्लाने की आवाजें).. और गहरी लगा सकते हैं, रोकें मत। और गहरी और गहरी...

कँपने दे शरीर को...डोलता है, डोलने दें। घूमता है, घूमने दें। गहरी श्वास लें। गहरी से गहरी श्वास लें.. (आवाजें ऊSSSSS की) गहरी श्वास, गहरी श्वास...(रोना, चीखना )गहरी श्वास, गहरी श्वास। दूसरे सूत्र में प्रवेश करना है, एक आखिरी मिनट गहरी श्वास लें [अनेक तरह की आवाजें]गहरी श्वास लें आखिरी मिनट है, पूरी शक्ति लगायें। गहरी श्वास, गहरी श्वास . पूरे क्लाइमेक्स(चरम तीव्रता) पर ही बदलाहट ठीक होती है। गहरी श्वास.. (९ बार)। सारी शक्ति श्वास में लगा दें श्वास ही रह गयी, श्वास ही रह गयी।

## दूसरा चरण :

अब दूसरे सूत्र में प्रवेश करना है। श्वास गहरी रखें और शरीर को जो करना है, छोड़ दें। करने दें। शरीर मुद्राएँ बनाये, आसन बनाये, शरीर कँपने लगे, घूमने लगे, रोने लगे, छोड़ दें। शरीर को पूरी तरह छोड़ देना है। श्वास गहरी रहेगी और शरीर को छोड़ देना है। शरीर गिरे, गिर जाय। उठे, उठ जाय। नाचने लगे तो चिन्ता न करें। शरीर को पूरी तरह छोड़ दें। शरीर को जो करना हो,करने दें। जरा भी

रोकेंगे नहीं। सहयोग करें। शरीर जो करना चाहता है उसे Co-operate करें. उसके साथ सहयोगी हो जायँ। शरीर घूमता है, घूमे। डोलता है, डोलें। गिरता है, गिर जाय। रोता है, रोने दें। हँसता है, हँसें। छोड़ दे। जो भी होता है, होने दें।

(सैंकड़ों लोगों का रोना, चीखना, चिल्लाना, नाचना और शरीर की अनेक तीव्र क्रियाएँ करना जारी रहा और भगवानश्री आह्वान करते रहे :) एक दस मिनट के लिए शरीर को पूरी तरह छोड़ दें गहरी श्वास गहरी श्वास और शरीर को छोड़ दें। रोता है रोयें. चिल्लाता है चिल्लायें। आप कोई नियन्त्रण न करें और शरीर की क्रियाओं में सहयोग करें। शरीर जो भी कर रहा है, करने दें। जो भी हो रहा है, होने दें। मुद्राएँ बनेंगी, शरीर चक्कर लेगा। भीतर शक्ति जगेगी तो शरीर में बहुत कुछ होगा। आवाजें निकल सकती हैं, रोना निकल सकता है। कोई चिंता न करें, छोड़ें।.. शरीर को छोड़ दें। आज शरीर को पूरा थका डालना है पूरा श्रम ले लेना है। शरीर को छोड़ें, सहयोग करें गहरी श्वास, गहरी श्वास ..

दूसरे दस मिनट साधक गहरी श्वास लेते रहे तथा शरीर में हो रही प्रतिक्रियाओं को सहयोग देकर उसकी तीव्रता बढ़ाते रहे।

**तीसरा चरण :**

फिर तीसरे दस मिनट में तेज श्वास जारी रही, शरीर नाचता-चिल्लाता-गाता रहा, इसके साथ ही साधकों को तीव्रता से मन में "मैं कौन हूँ ?" "मैं कौन हूँ ?" लगातार पूछते रहने का सुझाव दिया गया। साधकों को सहज ही हो रही अनेक यौगिक क्रियाओं में तीव्रता आती चली गयी। उसका चरम बिन्दु (Climex) आ गया।

**चौथा चरण :**

चौथे दस मिनट में सब छोड़ कर केवल विश्राम करने को कहा गया। न गहरी श्वास, न 'मैं कौन हूँ?' पूछना। बस विश्राम, शान्ति मौन, शून्यता-जैसे मर गये, हैं ही नहीं। संकड़ों साधकों का गहरे ध्यान में प्रवेश हो गया पूरा सरुवन ध्यान की तरंगों से भर गया। सारे साधक जैसे विराट् प्रकृति से एक हो गये हों ऐसा लगने लगा।

४० मिनट पूरा होते ही ध्यान की बैठक विसर्जित कर दी गयी। लेकिन फिर भी अनेक साधक बहुत देर तक अपने अन्दर ही डूबे हुए पड़े रहे। किसी अज्ञात अन्तर्जगत् में उनकी गति होती रही। धीरे-धीरे लोग अपने निवास-स्थान की ओर लौट पड़े। कई साधक आधे घण्टे, एक घण्टे, दो-घंटे तक ध्यान में ही पड़े रहे। बाद में उठकर धीरे-धीरे प्रस्थान किया।



## ध्यान में डूब

प्यारी कुसुम,

प्रेम। तेरा पत्र मिल गया है।
गर्मी के बाद जैसे धरती वर्षा के लिए प्यासी होती है;
ऐसे ही तू प्रभु के लिए प्यासी है।
यह प्यास ही तो उसकी बदलियों के लिए निमंत्रण बन जाती है।
और निमंत्रण पहुंच गया है।
तू तो बस ध्यान में ही डूबती जा।
उसकी करुणा की वर्षा तो होगी ही।
बस इधर तू तैयार भर हो—वह तो उधर सदा ही तैयार है।
देख—क्या आकाश में उसकी बदलियां नहीं मंडराने लगी हैं ?
कपिल से प्रेम।
असंग को आशीष।

रजनीश के प्रणाम
१६-२-७०

## खोज—खोज—और खोज

प्यारी कुसुम,

प्रेम।
खोज—खोज—और खोज।
इतना कि अंततः खोजते-खोजते स्वंय ही खो जावे।
बस वही बिंदु उसके मिलन का है।
इधर 'मैं' मिटा, उधर 'वह' हुआ।
'मै' के अतिरिक्त और कोई दीवार न कभी थी, न है।
कपिल को प्रेम।
असंग को आशीष।

रजनीश के प्रणाम
८-४-७०

[प्रति : सुश्री कुसुम फपिल लुधियाना]

# बेशर्त. अपेक्षारहित प्रेम की सुवास

मेरे प्रिय,

प्रेम। प्रेम है बेशर्त दान।
बेशर्त अर्थात् अपेक्षा रहित।
जहां अपेक्षा है वहीं वही प्रेम विषाक्त है।
और विषाक्त प्रेम घृणा से भी बदतर हो जाता है।
फिर प्रेम संबंध (Relationship) भी नहीं है।
उसमें संबंधों के फूल लगें यह अलग बात है।
प्रेम मूलत: मनोदशा (State of Mind) है।
जैसे दिये जले अंधकार में, ऐसे ही हृदय में प्रेम, जलता है।
किसी के लिए नहीं—जो भी निकट है उसी के लिए।
जैसे फूल खिले ऐसे ही प्रेम खिलता है।
स्वयं के ही लिए—स्वान्त:सुखाय।
पर जो भी आये पास उसे सुगंध तो मिलती ही है।
बेशर्त (Unconditional)।
अपेक्षा-रहित।
स्वयं के आधिक्य से।
और कोई पास न आये तो भी तो दिया जलता है एकांत में—तो भी तो फूल खिलता है निर्जन में।
ऐसे जलो—ऐसे ही खिलो

रजनीश के प्रणाम
२९-१-१९७१

[प्रति : श्री विनुकुमार एच०सुथार, पाटन, गुजरात]

**परमात्मा के अतिरिक्त और कोई संतुष्टि नहीं। उसके सिवाय और कुछ भी मनुष्य के हृदय को भरने में असमर्थ है।**



# ध्यान का आनंद

प्यारी धर्मकीर्ति,

प्रेम। अपूर्व है आनंद ध्यान का।
अलौकिक हैं अनुभूति आनंद की।
जैसे सदा से बंद द्वार खुलते हैं।
या जैसे अपरिचित अंधकार में सदा से परिचित सूर्य का आगमन होता है।
हृदय की कली अचानक फूल बन जाती है।
और प्राणों की अन्तर्वीणा पर अनाहत नाद बजता है।
नृत्य करती है श्वांस-श्वांस।
और गीत गाता है तन मन का अणु-अणु।
अनुगृहीत हो।
आह्लाद से भर।
प्रभु को धन्यवाद दे।
और कहने दे समस्त अस्तित्व को : "प्रभु की अनुकंपा अपार है।"

रजनीश के प्रणाम
४-१-१९७१

[प्रति : मा धर्मकीर्ति, विश्वनीड़, आजोल, महेसाणा (गुजरात)]

**सत्य सब ओर है। वस्तुतः वही है और कुछ भी नहीं है। लेकिन हम स्वप्न में हैं और इसलिए जो है और वही दिखाई नहीं पड़ता है। स्वप्नों को छोड़ो। संसार को नहीं, स्वप्न को छोड़ना ही संन्यास है और जो स्वप्नों को छोड़ने में समर्थ हो जाता है, वह पाता है कि वह तो स्वयं ही सत्य है।**

## भय के कुहासों में साहस का सूर्योदय

प्यारी गुणा,

प्रेम । साहस कर ।
और, साहस पहले से नहीं होता है ।
वरन्, करने से ही पैदा होता है ।
और, भय भी पहले से ही नहीं है ।
वह साहस न करने से पैदा हुई ग्रंथि है ।
साहस न करके तो तूने देख ही लिया है—प्राणों पर कुहासे की भाँति छाया हुआ भय उसका पर्याप्त प्रमाण है ।
अब साहस करके भी देख ।
इधर साहस का सूर्य निकला कि उधर भय का कुहासा हटा ।
और ध्यान रख कि अभय ही आत्मा है ।

रजनीश के प्रणाम
६-१-१९७१

[प्रति : सुश्री गुणा शाह, द्वारा–श्री ईश्वर भाई शाह, बम्बई]

**ईश्वर कहाँ है ?**

**ईश्वर को खोजते लोग मेरे पास आते हैं। मैं उनसे कहता हूँ कि ईश्वर तो प्रतिक्षण और प्रत्येक स्थान पर है। उसे खोजने कहीं भी जाने की आवश्यकता नहीं। जागो और देखो और जागकर जो भी देखा जाता है, वह सब परमात्मा ही है।**

# नव–संन्यास

## एक तरल,

## गैर-गंभीर व आनंदपूर्ण

## संन्यास का सूत्रपात

संकलन
स्वामी योग चिन्मय

साधना शिविर, मनाली (हिमालय) में रात्रि दिनांक २८ सितम्बर, १९७० को भगवान श्री रजनीश द्वारा नव-संन्यास (Neo-Sannyas) पर दिया गया प्रवचन । "नव-संन्यास" पर भगवान श्री के प्रवचनों का एक संकलन १८० पृष्ठ के पुस्तक के रूप में शीघ्र ही प्रकाशित होने वाला है ।

# नव-संन्यास

## संन्यास त्याग नहीं-ग्रानन्द है, उपलब्धि है

संन्यास मेरे लिए त्याग नहीं, ग्रानन्द है। संन्यास निषेध भी नहीं है, उपलब्धि है। लेकिन ग्राज तक पृथ्वी पर संन्यास को निषेधात्मक ग्रर्थों में ही देखा गया है-त्याग के ग्रर्थों में, छोड़ने के ग्रर्थों में- पाने के ग्रर्थ में नहीं। मैं संन्यास को देखता हूँ पाने के ग्रर्थ में। निश्चित ही जब कोई हीरे जवाहरात पा लेता है तो कंकड़ पत्थरों को छोड़ देता है। लेकिन कंकड़ पत्थरों को छोड़ने का ग्रर्थ इतना ही है कि हीरे जवाहरातों के लिए जगह बनानी पड़ती है। कंकड़ पत्थरों का त्याग नहीं किया जाता। त्याग तो हम उसी बात का करते हैं जिसका बहुत मूल्य मालूम होता है। कंकड़ पत्थर तो ऐसे छोड़े जाते हैं जैसे घर से कचरा फेंक दिया जाता है। घर से फेंके हुए कचरे का हम हिसाब नहीं रखते कि हमने कितना कचरा त्याग दिया।

## संन्यास का ग्रर्थ है-जीवन का फैलाव, विस्तार, गहराई

संन्यास ग्रब तक लेखा-जोखा रखता है उस सबका जो छोड़ा जाता रहा है। मैं संन्यास को देखता हूं उस भाषा में, उस लेखे-जोखे में, जो पाया जाता है। निश्चित ही इसमें बुनियादी फर्क पड़ेगा। यदि संन्यास ग्रानंद है, यदि संन्यास उपलब्धि है, यदि संन्यास पाना है, विधायक है, पोजीटिव है तो संन्यास का ग्रर्थ विराग नहीं हो सकता। तो संन्यास का ग्रर्थ उदासी नहीं हो सकता। तो संन्यास का ग्रर्थ जीवन का विरोध नहीं हो सकता। तब तो संन्यास का ग्रर्थ होगा जीवन का ग्रहो भाव। तब तो संन्यास का ग्रर्थ होगा, उदासी नहीं, प्रफुल्लता। तब तो संन्यास का ग्रर्थ होगा जीवन का फलाव, विस्तार, गहराई। सिकुड़ाव नहीं।

ग्रभी तक जिसे हम संन्यासी कहते है वह ग्रपने को सिकोड़ता है, सबसे तोड़ता है, सब तरफ से ग्रपने को बन्द करता है। मैं उसे संन्यासी कहता हूँ जो सब से ग्रपने को जोड़े, जो ग्रपने को बन्द ही न करे, खुला छोड़ दे।

## संन्यास है परम स्वतन्त्रता में जीने का साहस

निश्चित ही इसके ग्रौर भी ग्रर्थ होंगे। जो संन्यास सिकोड़ने वाला है वह संन्यास बन्धन बन जायगा, वह संन्यास कारागृह बन जायगा, वह संन्यास कारा गृह बन जायगा, वह संन्यास स्वतन्त्रता नहीं हो सकता।



ग्रौर जो संन्यास स्वतत्र नहीं है वह सन्यास कैसे हो सकता है? संन्यास की ग्रात्मा तो परम स्वतन्त्रता है। इसलिए मेरे लिए संन्यास की कोई मर्यादा नहीं, कोई बन्धन नहीं। मेरे लिए संन्यास का कोई नियम नहीं, कोई ग्रनुशासन नहीं। मेरे लिए संन्यास की कोई डिसिप्लिन नही है, कोई ग्रनुशासन नहीं है। मेरे लिए संन्यास व्यक्ति की परम विवेक में परम स्वतंत्रता की उद्‌भावना है।

उस व्यक्ति को मैं संन्यासी कहता हूं जो परम स्वतन्त्रता में जीने का साहस करता है। नहीं कोई बन्धन ग्रोढ़ता, नहीं कोई व्यवस्था ग्रोढ़ता नहीं कोई ग्रनुशासन ग्रोढ़ता। लेकिन, इसका मतलब यह नहीं है कि उछृंखल हो जाता है। इसका यह मतलब नहीं कि वह स्वच्छंद हो जाता ग्रसलियत तो यह है कि जो ग्रादमी परतन्त्र है वही उच्छृखल हो सकता है। ग्रौर जो ग्रादमी परतन्त्र है, बन्धन में बंधा है वही स्वच्छन्द हो सकता है। जो स्वतन्त्र है वह तो कभी स्वच्छन्द होता ही नहीं। उसके स्वच्छन्द होने का उपाय नहीं।

## जीवन की गहनतम संपदा-संन्यास

ग्रतीत के संन्यास से मैं भविष्य के संन्यास को भी तोड़ता हूँ। ग्रौर मैं समझता हूं कि ग्रतीत के संन्यास की जो ग्राज तक व्यवस्था थी वह मरणशैय्या पर पड़ी है। मर ही गयी है। उसे हम ढो रहे हैं, वह भविष्य में बच नहीं सकती। लेकिन संन्यास ऐसा फूल है जो खो नहीं जाना चाहिए। वह ऐसी ग्रद्‌भुत उपलब्धि है जो विदा नहीं हो जाना चाहिए। वह बहुत ग्रनूठा फूल है जो कभी-कभी खिलता रहा है। ऐसा भी हो सकता है कि हम उसे भूल ही जायें, खो ही दें। पुरानी व्यवस्था में बंधा हुग्रा वह मर सकता है। इसलिये संन्यास को नये ग्रर्थ, नये उद्‌भाव देने जरूरी हो गये हैं। संन्यास तो बचना ही चाहिए। वह तो जीवन की गहरी सम्पदा है। लेकिन ग्रब वह कैसे बचायी जा सकेगी। उसे बचाये जाने के लिए कुछ मेरे खयाल मैं ग्राप को कहता हूं।

पहली बात तो मैं ग्रापसे यह कहता हूं कि बहुत दिन हमने संन्यासी को संसार से तोड़कर देख लिया। इससे दुहरे नुकसान हुए। संन्यासी संसार से टूटता है तो दरिद्र हो जाता है, बहुत गहरे ग्रर्थों में दरिद्र हो जाता है। क्योंकि जीवन के ग्रनुभव की सारी संपदा संसार में है। जीवन के 'सुख-दुख का, जीवन के संघर्ष, जीवन की सारी गहनताग्रों का, जीवन रसों का, सारा ग्रनुभव तो संसार से है ग्रौर जब हम किसी व्यक्ति को

संसार से तोड़ देते हैं तो वह 'हाट हाउस प्लान्ट' हो जाता है। खुले आकाश के नीचे खिलने वाला फूल नहीं रह जाता। वह बन्द कमरे में, कृत्रिम हवाओं में, कृत्रिम गर्मी में खिलने वाला फूल हो जाता है —कांच की दीवारों में बन्द। उसे मकान के बाहर लायें तो वह मुर्झा जायेगा, मर जायेगा।

## संसार से टूट जाने से संन्यासी की आंतरिक समृद्धि में कमी

संन्यासी अब तक 'हाट हाउस प्लांट' हो गया है। लेकिन संन्यास भी कहीं बन्द कमरों में खिल सकता है? उसके लिए खुला आकाश चाहिए, रात का अंधेरा चाहिए, दिन का उजाला चाहिए, चांद तारे चाहिए, पक्षी चाहिए, खतरे चाहिए, वह सब चाहिए। संसार से तोड़ कर हमने संन्यासी को भारी नुकसान पहुंचाया है। संन्यासी की आंतरिक समृद्धि क्षीण हो गई है। यह बड़े मजे की बात है कि साधारणतः जिन्हें हम अच्छे आदमी कहते हैं उनकी जिन्दगी बहुत समृद्ध नहीं होती, उनकी जिन्दगी में बहुत अनुभवों का भण्डार नहीं होता। इसलिए उपन्यासकार कहते हैं कि अच्छे आदमी की जिन्दगी पर कोई कहानी नहीं लिखी जा सकती। कहानी लिखनी हो तो बुरे आदमी को पात्र बनाना पड़ता है। एक बुरे आदमी की कहानी होती है। अगर हम बता सकें कि एक आदमी जन्म से मरने तक बिलकुल अच्छा है तो इतनी ही कहानी काफी है। और कुछ बताने को नहीं रह जाता। संन्यासी को संसार से तोड़कर हम अनुभव से तोड़ देते हैं। अनुभव से तोड़कर हम उसे एक तरह की सुरक्षा तो दे देते हैं लेकिन एक तरह की दरिद्रता भी दे देते हैं।

## संन्यासी संसार से जुड़े, तो ही मंगल

मैं संन्यासी को संसार से जोड़ना चाहता हूं। मैं ऐसे संन्यासी देखना चाहता हूं जो दूकान पर भी बैठे हों, दफ्तर में काम भी कर रहे हों, खेत पर मेहनत भी कर रहे हों, जो जिन्दगी की पूरी सघनता में खड़े हों। हार नहीं गये हों, भगोड़े न हों, एस्केपिस्ट न हों। पलायन न किया हो। जिन्दगी के पूरे सघन बाजार में खड़े हों, भीड़ में, शोरगुल में खड़े हों और फिर भी संन्यासी हों। तब उनके संन्यास का क्या मतलब होगा? अगर एक स्त्री संन्यासिनी होती है और पत्नी है तो अब तक मतलब होता था कि वह भाग जाये जिंदगी से—छोड़कर बच्चों को, पति को। अगर पति है तो छोड़ जायेगाघर को। घर छोड़कर, भाग जायेगा।



## जीवन की सघनता में ही संन्यास का फूल खिले

मेरे लिए ऐसे संन्यास का कोई अर्थ नहीं है। मैं तो मानता हूं कि अगर एक पति संन्यासी होता है तो जहां है वहीं हो, भागे नहीं। संन्यास उसके जीवन में वहीं खिले। लेकिन तब क्या करेगा वह? भागने में तो रास्ता दिखता था कि भाग गये तो बच गये। अब क्या करेगा? अब उसे करने को क्या होगा? वह पति भी होगा, बाप भी होगा, दुकानदार भी होगा नौकर भी होगा, मालिक भी होगा, हजार संबंधों में होगा। जिन्दगी का मतलब ही अन्तर्संबंधों का जाल है। वह यहाँ क्या करेगा? भाग जाता था तो बड़ी सहूलियत थी क्योंकि वह दुनिया ही हट गई जहां कुछ करना पड़ता था। वह बैठ जाता था एक कोने में—जंगल में, एक गुफा में। सूखता था वहां, सिकुड़ता था वहाँ। यहां संन्यास का क्या करेगा? यहां क्या अर्थ होगा?

## जीवन की सघनता में ही अकर्ता, अभोक्ता, साक्षी व अभिनेता हो जाना

एक अभिनेता मेरे पास आया था। नया-नया अभिनेता है। अभी-अभी फिल्मों में आया है। वह मुझसे पूछने आया था कि मुझे भी कोई सूत्र मेरी डायरी पर लिख दें, जो मेरे काम आ जाय। तो उसे मैंने लिखा कि अभिनय ऐसे करो जैसे वह जीवन हो। और जियो ऐसे जैसे वह अभिनय हो। संन्यासी का मेरे लिए यही अर्थ है। जीवन की सघनता में खड़े होकर अगर कोई संन्यास के फूल को खिलाना चाहता है तो एक ही अर्थ हो सकता है कि वह कर्ता न रह जाय। भोक्ता न रह जाय, अभिनेता हो जाय। साक्षी हो जाय, देखे, करे, लेकिन कहीं भी बहुत गहरे में बंधे न। गुजरे नदी से, लेकिन उसके पांव को पानी न छूए। नदी से गुजरना तो मुश्किल है कि पांव को पानी न छुए, लेकिन संसार से ऐसे गुजरना संभव है कि संसार न छुए।

## अभिनय के भाव से जीवन में कुशलता व सहजता

अभिनय को थोड़ा समझ लेना जरूरी है। और आश्चर्य तो यह है कि जितना अभिनय हो जाय जीवन उतना कुशल हो जाता है, उतना सहज हो जाता है, उतना चिन्तामुक्त हो जाता है। कोई मां, अगर मां होने में कर्ता न बन जाय, साक्षी रह सके और जान सके इतनी छोटी-सी बात कि जिस बच्चे को वह पाल रही है वह बच्चा उससे आया तो

जरूर है, लेकिन उसका ही नहीं है। उससे पैदा तो हुआ है लेकिन उसी ने पैदा नहीं किया। वह उसके लिए द्वार से ज्यादा नहीं है और जहां से वह आया है और जिससे वह आया है और जिसके द्वारा वह जियेगा, और जिसमें वह लौट जायेगा उसका ही है तो मां को कर्त्ता होने की अब जरूरत नहीं रह गई। अब वह साक्षी हो सकती है। अब वह मां होने का अभिनय कर सकती है।

## सारा बोझ कर्ता होने का बोझ है

कभी एक छोटा-सा प्रयोग करके देखें चौबीस घण्टे के लिए। तय कर लें कि चौबीस घण्टे अभिनय करूंगा। जब मुझे कोई गाली देगा तो मै क्रोध न करूंगा, क्रोध का अभिनय करूंगा। और जब कोई मेरी प्रशसा करेगा तो मैं प्रसन्न न होऊंगा, प्रसन्न होने का अभिनय करूंगा। एक चौबीस घण्टे का प्रयोग आपकी जिन्दगी में नये दरवाजे खोल देगा। आप हैरान हो जायेंगे कि मैं नाहक परेशान हो रहा था। जो काम अभिनय से ही हो सकता था, उसे मैं नाहक कर्ता बन कर दुख झेल रहा था। और जब सांझ आप दिन भर के अभिनय के बाद सोयेंगे तो तत्काल गहरी नींद में चले जायेंगें। क्योंकि जो कर्ता नही रहा है उसकी कोई चिन्ता नहीं है, उसका कोई तनाव नहीं है, उसका कोई बोझ नहीं है। सारा बोझ कर्ता होने का बोझ है।

## जो जहां है वही संन्यासी की तरह जीने लगे

संन्यास को मैं घर-घर पहुंचा देना चाहता हूं तो ही संन्यास बचेगा लाखों संन्यासी चाहिए दो-चार सन्यासी से काम नहीं होगा। और जैसा मैं कह रहा हूं, उसी आधार पर लाखों संन्यासी हो सकते हैं। संसार से तोड़कर आप ज्यादा संन्यासी नही जगत में ला सकते, क्योंकि कौन उनके लिए कामकरेगा, कौन उनके लिए भोजन जुटायेगा, कौन उनके लिए कपड़े जुटायेगा ? एक छोटी-सी दिखाऊ संख्या पाली-पोसी जा सकती है। लेकिन बड़े विराट पैमाने पर संन्यास में नही आ सकता। सिर्फ दो-चार हजार संन्यासी एक मुल्क झेल सकता हैं। ये संन्यासी भी दीन हो जाते हैं, ये संन्यासी भी निर्भर हो जाते हैं, ये संन्यासी भी परवश हो जाते हैं और इनका विराट, व्यापक प्रभाव नही हो सकता। अगर जगत में बहुत व्यापक प्रभाव चाहिए संन्यास का, जो कि जरूरी है, उपयोगी है, अर्थपूर्ण, आनन्दपूर्ण है तो हमें धीरे-धीरे ऐसे संन्यास को



जगह देनी पड़ेगी जिसमें से तोड़कर भागना अनिवार्यता न हो, जिसमें जो जहां है वह वही संन्यासी हो सके। वही वह अभिनय है और वही वह साक्षी हो जाय, जो हो रहा है उसका साक्षी हो जाय।

## जीवन को उत्सव बनाने के लिए एक जगत व्यापी संन्यास आन्दोलन

तो एक तो संन्यास को घर से, दुकान से, बाजार से जोड़ने का मेरा खयाल है। अद्भुत और मजेदार हो सकेगी वह दुनिया—अगर हम बना सकें—जहां दूकानदार संन्यासी हो। स्वभावत: वैसा दुकानदार बेईमान होने में बड़ा कठिनाई पायेगा। जब अभिनय ही कोई कर रहा हो तो बेईमान होने में बड़ी कठिनाई पायेगा। संन्यासी अगर दफ्तर में क्लर्क हो, चपरासी हो, डाक्टर हो, वकील हो ता हम इस दुनिया को बिल्कुल बदल डाल सकते हैं।

तो एक तो ससार को तोड़कर संन्यासी दीन हो जाता है और संसार का भारी नुकसान होता है, संसार भी दीन हो जाता है। क्योंकि उसके बीच जो श्रेष्ठतम फूल खिल सकते थे वह हट जाते हैं, वह बगिया के बाहर हो जाते हैं। और बगिया उदास हो जाती है। इसलिए संन्यास का एक जगत-व्यापी आंदोलन जरूरी है। जिसमें हम धीरे-धीरे घर में, द्वार में, बाजार में, दुकान में संन्यासी को जन्म दे सकें जो मां होगी, पति होगा, पत्नी होगी, इससे कई फर्क नहीं पड़ता। वह जो भी होगा। सिर्फ उसके देखने की दृष्टि बदल जायेगी। उसके लिए जिंदगी अभिनय और लीला हो जायेगी, काम नहीं रह जायेगा। उसके लिए जिंदगी एक उत्सव हो जायेगी, और उत्सव होते ही सब बदल जाता है।

## सावधिक संन्यास की नव धारणा

दूसरी एक मेरी दृष्टि है, वह आपको कहूं। वह मेरी दृष्टि है पीरियाडिकल रिनन्सिएशन की, सावधिक संन्यास की। ऐसा मैं नहीं मानता हूं कि कोई आदमी जिन्दगी भर संन्यासी होने की कसम ले। असल में भविष्य के लिए कोई भी कसम खतरनाक है। क्योंकि भविष्य के हम कभी भी नियन्ता नहीं हो सकते। वह भ्रम है। भविष्य को आने दें, वह जो लायेगा हम देखेगे। जो साक्षी है वह भविष्य के लिए निर्णय नहीं कर सकता। निर्णय सिर्फ कर्त्ता कर सकता है। जिसको खयाल है कि मैं करने वाला हूं वह कह सकता है कि मैं जिन्दगी भर संन्यासी रहूंगा।

लेकिन सच में जो साक्षी है वह कहेगा, कल का तो मुझे कुछ पता नहीं, कल जो होगा। कल जो होगा उसे देखूँगा और जो होगा, होगा। कल के लिए कोई निर्णय नहीं ले सकता।

### संन्यास से ससम्मान वापस लौटने की सुविधा

इसलिए संन्यास की एक और कठिनाई अतीत में हुई वह थी जीवन भर के संन्यास की—आजीवन संन्यास की। एक आदमी किसी भाव दशा में संन्यासी हो जाय और कल किसी भाव दशा में जीवन में वापस लौटना चाहे, तो हमने लौटने का द्वार नहीं छोड़ा है खुला। संन्यास में तो हमने एंट्रेंस (प्रवेश द्वार) तो रखा है, एक्जिट (बाहर के लिए द्वार) नहीं है। उसमें भीतर आ सकते हैं, बाहर नहीं जा सकते। और ऐसा स्वर्ग भी नर्क हो जाता है जिसमें बाहर लौटने का दरवाजा न हो—परतन्त्रता बन जाता है, कारागृह हो जाता है। आप कहेंगे, नहीं, कोई संन्यासी लौटना चाहे तो हम क्या करेंगे, लौट सकता है। लेकिन आप उसकी निन्दा करते हैं, अपमान करते हैं। निंदा (कण्डमनेशन) है उसके पीछे।

### सामाजिक सम्मान के पीछे छिपा हुआ असम्मान

और इसीलिए हमने एक तरकीब बना रखी है कि जब कोई संन्यास लेता है तो उसका भारी शोर-गुल मचाते हैं। जब कोई संन्यास लेता है तो बहुत बैण्ड बाजा बजाते हैं। जब कोई संन्यास लेता है तो बहुत फूल मालाए पहनाकर बड़ी प्रशंसा, बड़ा सम्मान, बड़ा आदर देते हैं। जैसे कोई बहुत बड़ी घटना घट रही हो, ऐसा हम उपद्रव करते हैं। पर इस उपद्रव का दूसरा हिस्सा है, वह उस संन्यासी को पता नहीं कि अगर वह कल लौटा तो जैसे फूल-मालाएं फेंकी गई वैसे पत्थर और जूते भी फेंके जायेंगे। और वे ही लोग होंगे फेंकने वाले, कोई दूसरा आदमी नहीं होगा। असल में इन लोगों ने फूलमालायें पहनाकर उससे कहा कि अब सावधान, अब लौटना मत। अब जितना आदर किया है उतना ही अनादर प्रतीक्षा करेगा। यह बड़ी खतरनाक बात है। इसके कारण न मालूम कितने लोग जो संन्यास का आनन्द ले सकते हैं, वह नहीं ले पाते वह कभी निर्णय नहीं कर पाते कि 'जीवन भर के लिए', जीवन भर की निर्णय बड़ी मंहगी बात है, बड़ी मुश्किल बात है। फिर हकदार भी हम नहीं हैं जीवन भर के निर्णय के लिए।



### संन्यास है—एक व्यक्तिगत, निजी संकल्प

तो मेरी दृष्टि है कि संन्यास सदा ही सावधिक है। आप कभी भी वापस लौट सकते है कौन बाधा डालने वाला है ? संन्यास अपने लिये था, संन्यास आप छोड़ दें। आपके अतिरिक्त इसमें कोई और निर्णायक नही है। आप ही निर्णायक हैं। आपका ही निर्णय है। इसमें दूसरे की न कोई स्वीकृति है, न दूसरे का कोई सम्बन्ध है। संन्यास निजता है, मेरा निर्णय है। मैं आज लेता हूं कल वापस लौटता हूं। न तो लेते वक्त आपकी अपेक्षा है कि सम्मान करें न छोड़ते वक्त आपसे अपेक्षा है कि आप इसके लिए निंदा करें। आपका कोई सम्बन्ध नहीं है।

### संन्यास को गैर-गंभीर घटना बनाना

संन्यास को हमने बड़ा गंभीर मामला बनाया हुआ था, इसलिए वह सिर्फ रुग्ण और गंभीर लोग ही ले पाते हैं। संन्यास को बहुत गैर-गम्भीर खेल की घटना बनाना जरूरी है। आपकी मौज है, संन्यास ले लिया है। आपकी मौज है, आप कल लौट जा सकते हैं। नहीं मौज है नहीं लौटते हैं। जीवनभर रह जाते हैं। वह आपकी मौज है। इससे किसी का कोई लेना देना नहीं है। फिर इसके साथ, यह भी मेरा खयाल है कि अगर संन्यास की ऐसी दृष्टि फैलायी जा सके तो कोई भी आदमी जो वर्ष में एकाध दो महीने के लिए संन्यास ले सकता है वह एकाध दो महीने के लिए ले लेगा। जरूरी क्या है कि वह बारह महीने के लिए ले। वह दो महीने के लिए ले। वह दो महीने के लिए संन्यासी हो जाय, दो महीने संन्यास की जिंदगी को जिये, दो महीने के बाद बापस लौट जाय। यह बड़ी अद्भुत बात होगी।

### संन्यास की संक्षिप्त झलक का जीवन में सम्बल

अब यह अद्भुत अनुभव की बात होगी कि कोई आदमी वर्ष में दो महीने के लिए, एक महीने के लिए संन्यासी हो जाय, फिर वापस लौट जाये, अपनी दुनिया में, इस दो महीने में संन्यास की जिंदगी के साथ अनुभव उसकी संपत्ति बन जायेंगे-वह उनके साथ चलने लगेंगे। और अगर एक आदमी चालीस-पचास साल, साठ साल की उम्र तक दस-बीस बार थोड़े-थोड़े दिनो के लिए संन्यासी होता चला जाय तो फिर उसे संन्यासी होने की जरूरत न रह जायगी। वह जहां है वहीं धीरे-धीरे संन्यासी हो जायगा।

ऐसा भी मैं सोचता हूं कि हर आदमी को मौका मिलना चाहिए कि

वह कभी संन्यासी हो जाय। और दो-चार बातें, फिर आपको कुछ इस संबंध में पूछना हो तो आप पूछ सकते हैं।

## सम्प्रदाय मुक्त संन्यासी का जन्म जरूरी

अब तक जमीन पर जितने संन्यासी रहे वह किसी धर्म के थे। इससे बहुत नुकशान हुआ है। संन्यासी भी और 'किसी धर्म का' होगा, यह बात ही बेतुकी है। कम से कम संन्यासी तो 'सिर्फ धर्म का' होना चाहिए। वह न तो जैन हो, न ईसाई हो, न हिन्दू हो। वह तो सिर्फ धर्म का हो वह तो कम से कम "सर्व धर्मान् परित्यज्य", वह तो कम से कम सर्व धर्म छोड़कर, निपट धर्म का हो जाय। यह बड़े मजे की बात होगी कि हम इस पृथ्वी पर एक ऐसे संन्यास को जन्म दे सकें जो धर्म का संन्यास हो। किसी विशेष संप्रदाय का नहीं। वह संन्यासी मस्जिद से रुक सके, वह मंदिर में भी रुक सके, वह गुरुद्वारा में भी ठहर सके। उसके लिए कोई पराया न हो, सब अपने हो जायं।

## दीक्षा परमात्मा से—गुरु गवाह व साक्षी मात्र

साथ ही ध्यान रहे, अब तक संन्यास सदा गुरु से बंधा रहा। क गुरु दीक्षा देता है। संन्यास कोई ऐसी चीज नहीं है जिसे कोई दे सके। संन्यास ऐसी चीज है जो लेनी पड़ती है, देता कोई भी नहीं। या कहना चाहिए कि परमात्मा के सिवा और कौन दे सकता है? अगर मेरे पास कोई आता है और कहता है कि मुझे दीक्षा दे दें, तो मैं कहता हूं कि मैं कैसे दीक्षा दे सकता हूं, मैं सिर्फ गवाह हो सकता हूं, विटनेस हो सकता हूं। दीक्षा तो परमात्मा से ले लो, दीक्षा तो परम सत्ता से ले लो, मैं गवाह भर हो सकता हूं, एक विटनेस हो सकता हूं कि मैं मौजूद था, मेरे सामने यह घटना घटी। इससे ज्यादा कुछ अर्थ नहीं होता।

गुरु से बंधा हुआ संन्यास सांप्रदायिक हो ही जायेगा। गुरु से बंधा संन्यास मुक्ति नहीं ला सकता, बंधन ले आयेगा।

## अल्पकालीन संन्यास, घर में संन्यास, और दीर्घकालीन संन्यास

फिर यह संन्यासी करेगा क्या? ये संन्यासी तीन प्रकार के हो सकते हैं। एक वे जिन्होंने सावधिक संन्यास लिया है, जो एक अवधि के लिए संन्यास लेकर आये हैं, जो दो महीने, तीन महीने संन्यासी होंगे, साधना करेंगे, एकांत में रह सकते हैं, फिर वापस जिंदगी में लौट जायं। दूसरे वे संन्यासी हो सकते हैं जो जहां हैं, वहां से इंच भर नहीं हटते, क्षण भर के लिए नहीं हटते, वहीं संन्यासी हो जाते हैं। और वहीं अभिनय और साक्षी का जीवन शुरू कर देते हैं। तीसरे, वे भी संन्यासी होंगे जो संन्यास के



आनंद में इतने डूब जाते हैं, कि न तो लौटने का उन्हें सवाल, न ही उनके ऊपर कोई जिम्मेवारी है कि जिसकी वजह से उन्हें किसी के घर में बंधा हुआ रहना पड़े। उन पर कोई निर्भर है न उनके यहां वहां हट जाने से कहीं भी कोई पीड़ा और कहीं भी कोई दुख और कहीं भी कोई अड़चन आती है। ऐसा जो तीसरा वर्ग होगा संन्यासियों का यह तीसरा वर्ग ध्यान में जिये, ध्यान की खबरें ले जाय, ध्यान को लोगों तक पहुंचाये।

## संन्यासी ध्यान के प्रयोगों को पूरी पृथ्वी में फैलाये

मुझे ऐसा लगता है, कि इस समय पृथ्वी पर जीतनी ध्यान की जरूरत है उतनी और किसी चीज की नहीं है। और अगर हम पृथ्वी के एक बड़े मनुष्यता के हिस्से को ध्यान में लीन नहीं कर सके तो शायद आदमी ज्यादा दिन जिंदा नहीं रहेगा। आदमियत ज्यादा दिन बच नहीं सकती। आदमी समाप्त हो सकता है। इतना मानसिक रोग है, इतने पागलपन हैं, इतनी विक्षिप्तता है. इतनी राजनैतिक बीमारियां हैं कि उन सबके बीच आदमी बचेगा इसकी उम्मीद रोज कम होती है। अगर इस बीच एक बड़े व्यापक पैमाने पर लाखों लोग ध्यान में नहीं डूब जाते तो शायद हम मनुष्य को नहीं बचा सकेंगे और या हो सकता है, मनुष्य बच भी जाय तो सिर्फ यंत्र की भांति बचे क्योंकि मनुष्यता का जो भी श्रेष्ठ है वह सब खो जायेगा। इसलिए एक ऐसा वर्ग भी चाहिए युवकों का युवतिकों का, जिन पर कोई ज़िम्मेदारी न हो अभी—या वृद्धों का वर्ग जो जिम्मेवारी के बाहर हो चुके हों, जिनकी जिम्मेवारी समाप्त हो गई हो, जो जिम्मेवारी पूरी कर चुके हों। उन युवकों का जिन्होंने अभी जिम्मेवारी नहीं ली है, उन वृद्धों का जिनकी जिम्मेवारी जा चुकी है—इनका एक वर्ग चाहिए जो विराट पैमाने पर पृथ्वी को ध्यान में डुबने में संलग्न हो जाय।

## वर्तमान युग के लिये ध्यान की एक नई विधि का अविष्कार

जिस ध्यान के प्रयोग की मै बात कर रहा हूं वह इतना आसान है, इतना वैज्ञानिक है कि अगर सौ लोग करें तो सत्तर प्रतिशत लोगों को तो होगा ही। सिर्फ शर्त 'करने' की है और किसी पात्रता की कोई अपेक्षा नहीं है। सत्तर प्रतिशत लोगों को तो परिणाम होंगे हो। फिर जिस ध्यान की मैं बात कर रहा हूं उसके लिए किसी धर्म की कोई पूर्व अपेक्षा नहीं है। किसी शास्त्र की कोई पूर्व अपेक्षा नहीं है, किसी श्रद्धा और किसी विश्वास की पूर्व अपेक्षा नहीं है। सीधे, जैसे आप हैं, वैसे ही उस ध्यान में आप उतर सकते हैं। सीधा वैज्ञानिक प्रयोग है। आपसे यह भी अपेक्षा नहीं है

कि आप श्रद्धा रखकर उतरें, इतनी ही अपेक्षा है कि एक हाईपोथेटिकल (परिकल्पनात्मक) जैसा एक वैज्ञानिक प्रयोग करता है यह जानने के लिए कि देखें होता या नहीं इतना ही। प्रयोग का भाव लेकर अगर आप ध्यान में उतरें तो भी हो जायेगा।

## पूरी पृथ्वी ध्यान में डूब सके इसकी सम्भावना

और मुझे ऐसा लगता है कि एक चेन रिएक्शन, एक शृंखलाबद्ध ध्यान की प्रक्रिया सारी पृथ्वी पर फैलायी जा सकती है। और अगर एक व्यक्ति ध्यान को सीख ले और तय कर ले कि सात दिन न बीत पायेंगे तब तक वह एक व्यक्ति को कम से कम ध्यान सिखायेगा तो हम दस वर्ष में इस पूरी पृथ्वी को ध्यान में डुबा देंगे। इससे ज्यादा श्रम की जरूरत नहीं है।

मनुष्य के जीवन में जो भी श्रेष्ठ खो गया है वह सब वापस लौट सकता है। और कोई कारण नहीं है कि कृष्ण फिर पैदा क्यों न हों, क्राइस्ट फिर क्यों न दिखायी पड़ें, बुद्ध फिर क्यों न हमारे पास हमारे निकट मौजूद हो जायं—वही बुद्ध नहीं लौटेंगे, वही कृष्ण नहीं लौटेंगे। हमारे भीतर सारी क्षमताएं हैं, वह फिर प्रगट हो सकती हैं। इसलिए मैंने गवाह होने का तय किया है।

## एक तरल, गैर-गंभीर संन्यास का सूत्रपात

इन तीन वर्गों में जो मित्र भी जाना चाहेंगे उनके लिए मैं गवांह रहूंगा। उनका गुरू नहीं रहूंगा। संन्यास उनका और परमात्मा के बीच का सम्बन्ध होगा। कोई उत्सव नहीं किया जायेगा संन्यास देने के लिए, नहीं तो फिर लेते वक्त भी उल्टा उत्सव करना पड़ता है।

इसे कोई गम्भीर बात नहीं समझी जायेगी, यह कोई सीरियस अफेयर नहीं है। इसके लिए इतना परेशान और इतना चिन्तित होने की जरूरत नहीं है। यह बड़ी सहज बात है। एक आदमी सुबह उठता है और उसके मन में आता है कि वह संन्यासी हो जाये, तो हो जाय। कठिनाई इसलिए नहीं है कि 'कमिटमेंट' कोई 'लाइफ लांग' नहीं है। कोई जिंदगी भर की बात नहीं है कि उसने तय कर लिया है तो अब जिंदगी भर उसे संन्यासी रहना है। अगर कल सुबह उसे लगता है कि नहीं, वापस लौटना है तो वह वापस लौट जाय। इसमें किसी दूसरे का कोई लेना देना नहीं है। ये थोड़ी-सी बातें मैंने कहीं। इस संबंध में कुछ भी आपको सवाल हों तो वह थोड़े से सवाल पूछ लें तो उनकी बात हो जायेगी।



प्रश्नकर्ता : गैरिक कपड़े पहनने का क्या मतलब होता है ?

भगवान श्री: कपड़े पहनने से कोई संन्यासी नहीं होता, लेकिन संन्यासी भी अपने ढंग के कपड़े पहनता है। कपड़े पहनने से कोई संन्यासी नहीं होता, लेकिन संन्यासी के अपने कपड़े हो सकते हैं। कपड़े बड़ी साधारण चीज है, लेकिन एकदम व्यर्थ चीज नहीं है।

## अशांत आदमी—चुस्त कपड़े, शांत आदमी—ढीले कपड़े

आप क्या पहनते हैं, इसके बहुत से अर्थ हैं। आप क्यों पहनते हैं, इसके भी बहुत से अर्थ हैं। एक आदमी ढीले-ढाले कपड़े पहनता है। ढीले-ढाले कपड़े पहनने से कुछ फर्क नहीं पड़ता लेकिन एक आदमी ढीले ढाले कपड़े क्यों चुनता है? और एक आदमी चुस्त कपड़े क्यों चुनता है ? ये उस आदमी के सूचक होते हैं। अगर आदमी बहुत शान्त है तो चुस्त कपड़े पसन्द नहीं करेगा। चुस्त कपड़ों की पसन्दगी इस बात की खबर देती है कि आदमी झगड़ालू हो सकता है। अशान्त हो सकता है, उपद्रवी हो सकता है, कामुक हो सकता है। लड़ने के लिए ढीले कपड़े ठीक नहीं पड़ते। इसलिये सैनिक को हम ढीले कपड़े नहीं पहना सकते ; सिर्फ साधू को पहना सकते हैं। सैनिक को चुस्त कपड़े ही पहनना चाहिये। काम चुस्त कपड़े का है। जहाँ वह जा रहा है वहाँ कपड़े इतने कसे होना चाहिये कि उसे पूरे वक्त लगता रहे कि वह अपने शरीर के बाहर छलाँग लगा सकता है। पूरे वक्त लगता रहे कि वह जब चाहे तब शरीर के बाहर कूद सकते हैं। कपड़े इतने चुस्त होने चाहिए। ये कपड़े उसे लड़ने में सहयोगी हो जाते हैं। गैरिक वस्त्रों का भी उपयोग है। ऐसा नहीं कि गैरिक वस्त्रों के बिना कोई संन्यासी नहीं हो सकता, लेकिन गैरिक वस्त्रों का उपयोग है। और जिन्होंने वह खोजे थे उनके पीछे बहुत कारण थे।

## विभिन्न रंगों का अलग-अलग प्रभाव : एक वैज्ञानिक प्रयोग

पहला कारण समझें। हम कभी छोटे-मोटे प्रयोग भी नहीं करते, इसलिए बड़ी कठिनाई होती है। सात रंगों की सात बोतलें ले लें और उनमें एक ही नदी का पानी भर दें। और सातों को सूरज की रोशनी में रख दें और आप बड़े हैरान हो जायेंगे। सात रंग के काँच सात रंग के पानी पैदा कर देते हैं। पीले रंग की बोतल का पानी जल्दी सड़ जायगा, वह ताजा नहीं रह सकता। लाल रंग की बोतल

का पानी महीने भर तक स्वच्छ रह जायेगा, सड़ेगा नहीं। आप कहेंगे क्या किया बोतल ने ? काँच का रंग किरणों के आने जाने में फर्क डाल रहा है। पीले रंग की बोतल पर और तरह की किरणें भीतर प्रवेश कर रही है, लाल रंग की बोतल पर और तरह की किरणें प्रवेश कर रही हैं, नीले रंग की बोतल पर और तरह की किरणें प्रवेश कर रही हैं। वह जो भी भीतर पानी है, वह उन किरणों को पी रहा है, वह उसका आहार बन रहा है।

### गैरिक वस्त्रों के पीछे गहन वैज्ञानिक कारण

जिन लोगों ने संन्यास पर बहुत प्रयोग किये उन्होंने हजारों साल लम्बे प्रयोग के बाद बहुत तरह के कपड़ों में से गैरिक वस्त्र को चुना था। कई अनुभव हैं उसके पीछे। एक तो अद्भुत अनुभव यह है, जो लोग फिजिक्स को थोड़ा समझते हैं, उनके खयाल में होगा कि जिस रंग का कपड़ा होता है, उस रंग की किरण हमसे वापस लौट जाती है। आम तौर से हम उल्टा समझते हैं। आम तौर से हम समझते हैं, कि जो कपड़ा लाल है, वह लाल होगा। असलियत यह नहीं है असलियत उल्टी है।

सूरज की किरणों में सात रंग छिपे होते हैं, और जब सूरज की किरण किसी चीज पर पड़ती है-अगर आपको लाल कपड़ा दिखाई पड़ रहा है तो उसका मतलब यह है कि सूरज की किरणों के छः रंग तो वह कपड़ा पी गया, केवल लाल रंग को उसने वापस लौटा दिया। आपको वही रंग दिखाई पड़ता है जो चीजें वापस लौटा देती हैं। नीले रंग की चीज का मतलब है कि नीले रंग की किरण वापस लौट गयी। उसे उस चीज ने एब्जार्ब नहीं किया, उसने पिया नहीं। वह वापस छोड़ दी गई। वह किरण लौटकर आपकी आँख में पड़ती है इसलिए आपको चीज नीली दिखाई पड़ती है। और मजे की बात यह है कि वह चीज नीले रंग को पीती नहीं है। वह उसको छोड़ देती है। जिस रंग का कपड़ा आप पहन रहे हैं उस रंग की किरण आपके भीतर प्रवेश नहीं करेगी।

### गैरिक वस्त्र कामुकता को शाँत करते है

गैरिक वस्त्र बहुत सोचकर चुने गये। लाल रंग की किरण मनुष्य के चित्त में बहुत तरह की कामुकताओं को जन्म देती है। वह बहुत



वाइटल है। लाल रंग की जो किरण है, वह शरीर के भीतर प्रवेश करके मनुष्य की कामुकता ( सेक्सुअलिटी ) को उभारती है। इस लिये गर्म मुल्क के लोग ज्यादा कामुक होते हैं। जितना गर्म मुल्क होगा उतने लोग ज्यादा कामुक होंगे। इसलिये आप हैरान होंगे यह जानकर कि काम-सूत्र के मुकाबले की कोई किताब ठण्डे मुल्कों में पैदा नहीं हुई। 'अरेबियन नाइट' जैसी कोई किताब ठण्डे मुल्कों में पैदा न हुई। गर्म मुल्क बहुत कामुक होते हैं। सूरज की तपती हुई तेज किरणें हैं वह सब तपते हुए शरीर में प्रवेश कर जाती है।

संन्यास पर जो लोग बहुत तरह के प्रयोग कर रहे थे--हजारों दिशाओं में। उनको यह भी खयाल आया कि अगर लाल किरण शरीर से वापस लौटाई जा सके तो वह कामुकता को शांत करती है। इसलिए गैरिक वस्त्र चुना गया। ठेठ लाल भी चुना जा सकता था, लेकिन थोड़ा सा फर्क किया गया। गैरिक (ऑकर), ठेठ लाल नहीं चुना। उसमें एक बड़ी अद्भुत बात है। लाल चुना जा सकता था, बिलकुल लाल रंग और भी अच्छा होता, वह लाल किरण को बिलकुल ही वापस कर देता। लेकिन अगर लाल किरण बिल्कुल वापस हो जाय तो शरीर के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचना शुरु होजाता है। वह थोड़ी सी तो जानी चाहिए।

और भी एक कारण है कि अगर लाल किरण मेरे कपड़ों से पूरी तरह वापस लौटे तो जिसकी भी आँख पर पड़ती है उसको भी नुकसान पहुंचाती है। अब बड़े मजे की बात है कि संन्यासी ने इसकी भी चिन्ता की कि उसके कपड़े से किसी को नुकसान भी न पहुंच जाय। आप लाल रंग का कपड़ा जरा बैल के सामने कर दें तो आपको पता चलेगा, कि बैल भी कुछ रगों को समझता है। बैल भी भड़कता है लाल रंग के कपड़े को देखकर। उसकी आँख पर लाल रंग की चोट गहरी पड़ती है।

### रंग—मनोविज्ञान की आधुनिक खोजें

आप जानकर हैरान होंगे कि जो लोग 'कलर साईकोलॉजी' पर, रंग के मनस्-शास्त्र पर काम करते हैं, उनको बड़े अद्भुत अनुभव हुए। आज तो पश्चिम में रंग पर बहुत काम चलता है। क्योंकि

रंग के बहुत उपयोग उनके खयाल में आ गए हैं। अभी एक बहुत बड़े दुकानदार ने, एक सुपर स्टोर के मालिक ने अमरीका में एक रिसर्च (शोध) करवाया कि हम अपनी चीजें जिन डिब्बों में रखते हैं उन पर हम किस तरह के रंग लगायें, कि बिक्री पर उसका असर पड़े। बड़ी हैरानी की बात हुई कि जो स्त्रियाँ खरीदने आती हैं उस सुपर स्टोर में, उन पर रिसर्च चलती रहती है पूरे वक्त, जितनी स्त्रियाँ वहां आती हैं, पूरे वक्त रिकार्ड किया जाता है कि उनकी आँखें सबसे ज्यादा किस रंग के डिब्बों को पकड़ती हैं। तो यह पाया गया कि वही डिब्बा अगर पीले रंग में पोता जाय तो बीस प्रतिशत बिक्री होती है और वही डब्बा लाल रंग में पोत दिया जाय तो अस्सी प्रतिशत बिक्री होती है। डब्बा वही, चीज वही, नाम वही, सिर्फ रंग डब्बे का बदल दिया जाय। लाल रंग स्त्रियों की आँख को बहुत जोर से पकड़ लेता है। इसलिए सारी दुनिया में स्त्रियाँ लाल रंग के कपड़े सबसे ज्यादा पहनती हैं।

लाल रंग न रखने के कारण भी हैं। लालरंग का थोड़ा सा शेड हटाया, गैरिक किया। यह जो गैरिक, यह जो 'आंकर' कलर है इसमें लाल के सारे फायदे हैं और लाल का कोई भी नुकसान नहीं है। एक तो कामुकता को यह बहुत क्षीण करता है। और दूसरी बात, बहुत सी बाते हैं, सारी बात तो नहीं कह सकूँगा क्योंकि वह लम्बा मामला है। अगर रंग की सारी बात समझनी हो तो बहुत लम्बी बात है। लेकिन थोड़ी सी बातें खयाल में ली जा सकती हैं।

### गैरिक वस्त्रों से ध्यान में प्रवेश में सुगमता

गैरिक रंग सूर्य के ऊगने का रंग है। जब सुबह सूर्य उग रहा होता है, बस फूट रही है पौ, सूरज निकलना शुरू हुआ--उस वक्त का रंग। ध्यान में भी जब प्रवेश होता है तो जो पहले प्रकाश का रंग होता है वह गैरिक है। और जो प्रकाश का अन्तिम अनुभव होता है वह नीला है। गैरिक रंग का अनुभव शुरू होता है भीतर प्रकाश में और नीला पर अन्त होता है, नीले रंग पर पूरा हो जाता है।

ध्यान के पहले चरण की सूचना गैरिक रंग में है। और जब संन्यासी ध्यान में प्रवेश करता है तो उसे वह रंग दिखाई पड़ना शुरू हो जाता है। औरअगर वह दिनभर भी, खुली आंख में भी उस रंग को



बार-बार देख लेता है तब रिमेंबरिंग वापस लौट आती है। और दोनों के बीच एक तालमेल (एसोसिएसन) हो जाता है। एक अन्तर सम्बन्ध हो जाता है। जब भीवह अपने गैरिक वस्त्र को देखता है तभी उसे ध्यान का स्मरण आता है। दिन में पच्चीसों दफाअकारण उसको ध्यान का स्मरण आता है और वह वापस डूब जाता है।

### गैरिक वस्त्रों से ध्यान के संस्कारों का पुष्ट होना

आप बाजार जाते हैं, कोई चीज लानी है खरीदकर, आप कपड़े में गाँठ लगा लेते हैं। गांठ से चीज लाने का कोई सम्बन्ध है? कोई भी तो सम्बन्ध नहीं है। लेकिन बाजार में अचानक गांठ की खयाल आती है और फौरन याद आ जाता है कि फलानी चीज ले आनी है। गांठ से एसोसिएशन (अंतर्संबंध) हो गया। गांठ से एक कन्डीशनिंग हो गयी, एक संस्कार हो गया।

पावलोव ने एक प्रयोग किया। पावलोव एक कुत्ते के सामने रोटी रखता है। साथ में घन्टी बजाता है। रोटी देखकर कुत्ते के मुह से लार टपकती है। फिर पन्द्रह दिन बाद रोटी देना बन्द कर देता है फिर घन्टी बजाता है। लेकिन घन्टी सुनकर भी कुते के मुंह से लार टपकने लगती है। क्या हो गया इस कुते को? घन्टी और रोटी में एक अन्तसंबंध, एक एसोसिएशन हो गया। एक कन्डीशन रिफलेक्स पैदा हो गयी। अब कुते को घन्टी के बजने से तत्काल रोटी की याद बन जाती है। हम पूरी जिन्दगी इसी तरह जी रहे हैं। हम पूरी जिन्दगी इसी तरह तय कर रहे हैं लेकिन हमने सब तरह के गलत कन्डीशन्स, गलत रिफलेक्सेस पैदा किए हुए हैं।

ध्यान के पहले रंग का जो अनुभव है वह अगर संन्यासी का दिन में पच्चीस-पचास दफे सौ बार याद आ जाय--जब भी वह उठे, जब भी वह बैठे, जब भी वह सोये, जब भी वह स्नान करने जाय, जब भी कपड़े उतारे, जब भी कपड़े निकाले, तो बार-बार उसे ध्यान की सुध (स्मृति) लौट आती है। वह गांठ हो गई उसके पास, जो उसके काम पड़ जाती है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि कोई गैरिक वस्त्र पहिने बिना संन्यासी नहीं हो सकता। संन्यास इतनी बड़ी चीज है कि वस्त्रों से बाँधा नहीं जा सकता। संन्यास इतनी बड़ी चीज है, कि वस्त्रों से उसे बांधा नहीं सकता।

लेकिन, वस्त्र एकदम व्यर्थ नहीं है। उनकी अपनी अर्थवत्ता है। इसलिए मैं पसन्द करूँगा कि सारी पृथ्वी पर लाखों लोग गैरिक वस्त्रों में दिखाई पड़ें।

प्रश्नकर्ता: भगवान श्री, साधक: और संन्यासी में क्या फर्क है, और क्या बिना संन्यासो हुए कोई साधक नहीं हो सकता ?

### संन्यास साधना का प्रारम्भ है

भगवान श्री : संन्यासी हुए बिना कोई साधक नहीं हो सकता। साधक होने का मतलब है-संन्यास की शुरुआत। असल में साधक का मतलब संन्यास को साधने वाला है। संन्यास साधना है, और साधक क्या करेगा ? उसे जगत में धीरे-धीरे समस्त सुखों व दुखों के पार होकर आनन्द को उपलब्ध होना है। उसे कर्ता के पार होकर साक्षी को उपलब्ध होना है, उसे अहंकार के पार होकर शून्य को उपलब्ध होना है, उसे पदार्थ के पार होकर परमात्मा को उपलब्ध होना है। इन सब का इकट्ठा नाम संन्यास है। साधक का मतलब है, संन्यास शुरु हुआ। सिद्ध का मतलब है, संन्यास पूरा हो गया। दोनों के बीच की जो यात्रा है, वह संन्यास की यात्रा है। संन्यास के लिए ही तो साधना है।

तो साधक का अर्थ ही यह है कि वह संन्यास की खोज में निकला है। लेकिन मेरे संन्यास का मतलब खयाल में रखना आप। मेरा संन्यास उपलब्धि का है, पाने का है, रोज विराट, रोज विराट को पाते चले जाने का है।

प्रश्नकर्ता : आपके संन्यासी की दिलचर्या क्या होगी ?

### निश्चित दिनचर्या नहीं—प्रज्ञायुक्त सहज जीवन

भगवान श्री : 'मेरे' संन्यासी को नहीं, क्योंकि कोई मेरा संन्यासी कैसे होगा। संन्यासी की दिनचर्या की जब भी हम बनाते हैं तभी नुकसान पहुंच जाता है। एक जेन फकीर से किसी ने पूछा की आपकी दिनचर्या क्या है? उसने कहा, जब मुझे नींद आती है तब मैं सो जाता हूं और जब मेरी नींद खुलती है तब मैं उठ जाता हूं और जब मुझे भूख लगती है तब मैं खाना खा लेता हूँ। और जब मुझे भूख नहीं लगती है, तो मैं खाना बिल्कुल नहीं खाता।



ठीक कही है उसने बात। संन्यासी का मतलब यह है, कि जो थोप नहीं रहा है कुछ, जीवन को सहजता में ले रहा है। हम सब बड़े अजीव लोग हैं। जब नींद आती होती है तब हम जागते रहते हैं, जब नींद नहीं आती है तब हम करवट बदल कर सोने का मन्त्र पढ़ते हैं। जब भूख नहीं होती है तब खा लेते हैं, जब भूख होती है तब रुके रहते हैं क्योंकि अभी समय नहीं हुआ। हम पूरी जिन्दगी को अस्त-व्यस्त कर देते हैं। और शरीर की जो अपनी एक अन्तर्व्यवस्था है उसको नष्ट कर देते हैं।

### संन्यासी की दिनचर्या शरीर की अंतर्प्रज्ञा द्वारा संचालित

संन्यासी का मतलब है कि वह जो 'विसडम आफ द बाडी' है, जो शरीर की अपनी अन्तर्प्रज्ञा है, उसके अनुसार जियेगा। वह सोयेगा, जब उसे नींद आ जाती है। जागेगा, जब नींद खुल जाती है। ब्रह्ममुहूर्त में नहीं उठेगा। जब नींद खुलती है, उसको ब्रह्ममुहूर्त कहेगा। वह कहेगा जब भगवान उठा देता है, तब मैं उसे ब्रह्ममुहूर्त कहता हूं। ऐसा सब सहज होगा इसलिए मैं कोई चर्या नहीं बता सकता। और फिर जब भी चर्या तय की जाती है तभी कठिनाईयाँ शुरु होती हैं, क्योंकि तय मैं अपने हिसाब से करूँगा। और मेरा हिसाव आपका हिसाब नहीं हो सकता। अगर मैं कहूं, तीन बजे रात उठना है तो हो सकता है, मुझे तीन बजे रात उठना आनन्दपूर्ण पड़ता हो और आपके लिए बीमारी का कारण बन जाय। हर आदमी के शरीर की अपनी व्यवस्था है, जिसका हमको खयाल नहीं होता।

आमतौर से लोग मुझे कहते हैं कि आज-कल की स्त्रियाँ बहुत (आलसी) हो गयी हैं, पति को उठकर चाय बनानी पड़ती है, और पत्नी सोयी रहती हैं। लकिन आपको पता नहीं हैं, यह बिल्कुल उचित हैं। स्त्रियाँ के उठने की जो अन्तर्व्यवस्था है, वह पुरुषों से दो घण्टा पिछड़ी हुई है, पीछे है। अगर पुरुष पांच बजे उठता है तो स्त्री सात बजे उठ सकती है। इस पर बहुत काम हुआ है।

### नींद के रहस्यों की वैज्ञानिक खोज

नींद पर जो चलती खोज है सारी दुनियाँ में, उससे बड़ी

हैरानी के अनुभव हुए हैं। वह अनुभव यह है कि चौबीस घन्टे में दो घन्टे के लिए हर आदमी के शरीर का तापमान नीचे गिर जाता है। आपको अक्सर खयाल हुआ होगा कि सुबह चार बजे के करीब सर्दी लगने लगती है। वह सर्दी बढ़ने के कारण नहीं लगती, आपके शरीर का तापमान गिर गया होता है। और वे जो दो घण्टे हैं सब के अलग-अलग हैं। किसी का दो बजे से चार बजे के बीच गिरता है, रात में। किसी का तीन से पांच के बीच गिरता है, किसी का पाँच से सात के बीच गिरता है।

वह जो दो घन्टे हैं, वही गहरी नींद के घण्टे हैं, क्योंकि जिस आदमी को वह दो घण्टे नींद के नहीं मिले वह दिन भर परेशान रहेगा। लेकिन वह सबके अलग-अलग हैं। कोई दस हजार लोगों पर अमरीका में पिछले पाँच वर्षों में नींद पर प्रयोग किये गये हैं। और यह पाया गया है कि वह समय हर आदमी का अलग है। इसलिए अब कोई निश्चय नहीं किया जा सकता कि आप कब उठें ? आप पर ही छोड़ा जायगा कि आप उठकर सब तरह से देख लें-कुछ दिन प्रयोग कर के और जिसमें आप दिन भर ताजे रहते हों, वही क्षण आपके उठने का है। और जिसमें आप रात भर गहरे सोते हों वही क्षण आपके सोने का है।

समय की लम्बाई तय नहीं की जाती है। कोई आदमी पाँच घण्टे में पूरी नींद ले सकता है, कोई सात घन्टे में, किसी को आठ घन्टे भी लग सकते हैं। कोई तीन घन्टे में भी नींद पूरी कर सकता है। लेकिन जो आदमी तीन घन्टे में पूरी कर लेता है वह खतरनाक हो जाता है। वह दूसरों को कहता है,आलसि हो तामसी हो। पागल हो गये हो ? वह तीन घन्टे में सो लिया इसलिए वह बड़े अहंकार से से भर जाता है। वह सोचता है कि हम कोई बड़ा सात्विक कार्य कर रहे हैं। बाकी लोग छः घन्टे सो रहे हैं, तामसी हैं। वह उनकी तरफ निन्दा के भाव से देखना शुरू कर देता है। और अगर उसको किताब वगैरह लिखना आता हो, तब तो बहुत खतरा हो जाता है। वह नियम बना जाता है। वह नियम बना देता है सख्ती से कि तीन बजे रात उठना, नहीं तो नर्क में जाओगे। तीन बजे आप उठें कि आप नर्क में जाने के पहले नर्क में चले जाएंगे।



## स्वानुभवपूर्वक व्यक्तिगत आहार-विहार का निर्धारण

कितना खाना, क्या खाना, क्या पहनना, कैसे पहनना, कैसे सोना, इस सबकी बहुत ही सामान्य चर्चा की जा सकती है, चर्या नहीं बनाई जा सकती। चर्या तो आपको अपनी सदा तय करनी पड़ती है, इनडिवीजुअल टु इनडिवीजुअल-एक-एक व्यक्ति को अपनी ही तय करनी पड़ती है। अपनी ही तय करनी चाहिये भी। इतनी तो स्वतन्त्रता कम से कम रखिये। संसारी नहीं रख पाता, संन्यासी तो रख सकता है। संन्यासी को तो रखना ही चाहिए। उसको तो अवश्य ही यह स्वतन्त्रता रखनी चाहिये, कि उसके लिए जो सुखद है जो शांतिपूर्ण है, जो आनन्दपूर्ण है, वह वैसे जियेगा। एक ही बात ध्यान में रखने की है कि उसके कारण किसी को दुख, पीड़ा, परेशानी न हो--किसी को भी-ऐसे जियेगा। इतनी चर्या उसके लिए पर्याप्त होती है। यह विस्तार में मुझे आपसे बात करनी पड़ेगी, क्योंकि सामान्य बात की जा सकती है, कि क्या खाना क्या नहीं खाना, लेकिन सख्त नहीं हुआ जा सकता।

अब हम देखते हैं कि एक आदमी सिगरेट पी रहा है। अब सारी दुनिया उसके खिलाफ है, लेकिन वह पिये चला जा रहा है। डाक्टर उसको समझा रहे हैं, कि तुम बीमार हो जाओगे। वह कहता है, मानता हूं, बिल्कुल सब जंचता है, लेकिन नहीं छूट सकता। मामला क्या है ? कहीं ऐसा तो नहीं है कि सिगरेट उसके लिये कोई जरूरी बहुत हिस्सा पूरा करती हो? करती है मैक्सिको में इधर एक अन्वेषण कार्य चलता था, तो पाया गया कि जो लोग सिगरेट पीने में बड़े पागल हो जाते हैं, इनके शरीर में निकोटिन की कमी हो गई होती है। उनको निकोटिन किसी न किसी तरह पूरा करना पड़ता है। चाहे सिगरेट से पूरा करें, चाहे चाय से पूरा करें, चाहे काफी से, चाहे कोको से, चाहे तमाखू खायें, इन सब में निकोटिन है। वह कहीं न कहीं से निकोटिन पूरा करेगा। मगर बेचारे बड़े फंस जायेंगे। और अनैतिक हो जायेंगे।

## नीति नियम नहीं-शरीर के नियमों की अधिक जानकारी

अब एक आदमी धुआँ भीतर ले जाता है, बाहर निकाल रहा है, इसमें कोई अनीति का काम नहीं कर रहा है। कर रहा है, तो

ज्यादा से ज्यादा नासमझी का काम कर रहा है ; अनीति का नहीं कर रहा है। धुआं भीतर ले जाने और बाहर निकालने में कौन-सी अनीति है? हाँ दूसरे की नाक पर न छोड़ता हो तो काफी है। दूसरे से पूछ लेता हो कि आप आज्ञा देते हैं, कि मैं जरा धुआँ बाहर-भीतर कर सकूँ। यह आदमी धुआं बाहर भीतर करता है, इसमें अनीति किसी के साथ कुछ करता नहीं। एक इनोसेंट नानसेंस, एक निर्दोष बेवकूफी करता है। धुआं भीतर ले जाता बाहर ले जाता है। लेकिन हो सकता है कि इसकी उसको जरूरत हो। अच्छा तो यह हो कि यह जाकर समझे-बूझे। लेकिन शरीर के बाबत हमारी जानकारी बहुत कम है। इतना चिकित्सा-शास्त्र विकसित हुआ, फिर भी जानकारी बहुत कम है। अभी भी हम शरीर के पूरे रहस्यों को नहीं समझ पाये हैं कि शरीर की क्या मांग है, क्या जरूरत है,क्या मुसीबत है, क्या कठिनाई है। लेकिन शरीर अनजाने रास्ते से हमें पकड़ कर अपनी जरूरत पूरी करवाता है।वह कहता है कि सिगरेट पियो,कहता है तमाखू खाओ।फिर जब आदत पकड़ लेती है, तो उसकी तृप्ति होने लगती है फिर वह छोड़ता नहीं। ऐसा नहीं है कि जो लोग सिगरेट पीते हैं, सभी के भीतर निकोटिन की कमी होगी। दस में से नौ तो दूसरे को देखकर पीते हैं। और जब देख कर पीने लगते हैं तो फिर एक तरह की यांत्रिक आदत और एक तरह की मेकेनिकल हैबिट पकड़नी शुरु हो जाती है। फिर वह पीते चले जाते हैं। फिर न पियें तो मुसीबत होने लगती है।

लेकिन कुछ भी बात तय नही की जा सकती ऊपर से, और निश्चित रूप से सबके लिये कोई एक योजना नहीं बनाई जा सकती कि आदमी ऐसा उठे, ऐसा बैठे, ऐसा सोये, ऐसा खाये, ऐसा पिये। हाँ, कुछ मोटी बातें कही जा सकती हैं।

**दिनचर्या के लिए सामान्य जानकारियां**

जो भी करे, जागकर करे, जो भी करे, होशपूर्वक करे। जो भी करे, अपने सुख और दूसरे का सुख ध्यान रखकर करे। जो भी करे उससे स्वास्थ्य, शान्ति और आनन्द बढ़ता हो ; जिस दिशा में घटता हो-उस दिशा में न करे। जो भी खाये-पिये, वह बोझ न बन जाता हो, हल्का करता हो, स्वस्थ करता हो, ताजा करता हो। जो



भी खाये-पिये, उससे अकारण, अनावश्यक हिंसा न होती हो। अनावश्यक, अकारण किसी को चोट, दुख, पीड़ा न होती हो। जो भी भोजन में ले, उसमें स्वास्थ्य का ध्यान महत्वपूर्ण हो। स्वाद लेने की कला सीखे। स्वाद वस्तुओं पर कम निर्भर रह जाय, भोजन करने की कला पर ज्यादा निर्भर हो जाय, ऐसी मोटी बातें की जा सकती हैं। और इन मोटी बातों के आधार पर अपने व्यक्तित्व को देखकर निर्णय लेने चाहिये।

न किसी और तरह की कोई डिसिप्लिन है, न कोई अनुशासन है। प्रत्येक व्यक्ति आत्मनियन्ता है, और संन्यास का तो मतलब ही है कि हम अपने निर्णय का अधिकार घोषित करते हैं कि अब हम अपने को अपने ही ढंग से निर्धारित करेंगे। आप कहेंगे, इसमें कोई गल्ती करे? करे, तो गल्ती का दुख भोगेगा। इसमें आपको परेशान होने की जरूरत नहीं। गलती करे, तो जैसा गलती करता है, उसका दुख पाता है--पायेगा। ठीक करेगा, सुख पायेगा। दूसरे गलती न करें, इसमें दूसरों को बहुत उत्सुकता नहीं लेनी चाहिए, क्योंकि दूसरों की यह उत्सुकत्ता अनैतिक हैं। आप दूसरों को गलती तक न करने देंगे, तो आप कौन हैं? दूसरों को गलती करनी है, करने दें। उसी सीमा पर उसे रोका जा सकता है, जहाँ उसकी गलती दूसरे के लिए पीड़ादायी बने, अन्यथा नहीं रोका जा सकता। वह अपनी गलती करता रहे। उसकी गल्ती अगर दुख लाती है तो उसको ले आयेगी।

संन्यासी का मतलब यह है, कि वह विवेक से जी रहा है, वह जाच रहा है हर समय कि कौन-सी चीज से दुख आता है, कौन-सी चीज से सुख आता है। जिससे सुख आता है उसको वह स्वीकार करेगा, जिससे दुख आता है धीरे-धीरे उसे छोड़ेगा। वह धीरे-धीरे अपने आनन्द की खोज की यात्रा पर निकला है। आप उसके लिए परेशान न हों, लेकिन इधर मैं बहुत हैरान होता हूं। यहां संन्यासी जितना चिंतित नहीं होता, उसके आस-पास जो लोग इकट्ठे होते हैं, वे ज्यादा चिन्तित होते हैं कि कोई गलती तो नहीं कर रहा।

ये जो सेल्फ अपाइंटेड जज है, (स्वनियुक्त निर्णायक) इनको किसने पट्टा लिखकर दिया है, कि तुम इसकी फिक्र करना, कि कोई गल्ती तो नहीं कर रहा है? कि संन्यासी ठीक वक्त सोया कि नहीं,

कि इस ब्रह्ममुहूर्त में उठता है कि नहीं, दिन में नहीं सो जाता है। आप कौन हैं, आप क्यों पीछे पड़े हैं किसी के ? नहीं, इसके पीछे कारण हैं। हमको बड़ा रस आता है इसमें। ये टार्चर करने की तरकीबें हैं, ये दूसरे आदमी को सताने के उपाय हैं। और फिर हम कहते हैं कि हम आदर भी देते हैं तो इसी वजह से देते हैं कि तुम गलती नहीं करते। तो हम सौदा भी तय कर लेते हैं। आदमी को हम फंसा लेते हैं। उसको आदर चाहिए आपसे। ठीक है, वह आप के नियम मानकर चलता है और या होशियार हुआ तो ऊपर से दिखता है कि नियम मानता है, नीचे से नियम तोड़ता जाता है।

## संन्यासी पाखन्डी न बने—साहस से जिये

में संन्यासी को पाखण्डी नहीं होने दे सकता हूं। और एक ही रास्ता है कि संन्यासी पाखण्डी होने से बचे और वह कि हम उसकी फिक्र छोड़ दें, उसे अपनी फिक्र करने दें। नहीं तो वह पाखण्डी हो ही जायेगा। हमने सब संन्यासियों को पाखण्डी, हिपोक्रेट कर दिया है। लोगों को हमने दिक्कत में डाल दिया है। अब एक साधुओं का वर्ग है जो स्नान नहीं कर सकता। अब उसके आस-पास के लोग देखते रहते हैं कि स्नान तो नहीं कर लिया। अब उसको गन्दगी में ढकेल रहे हैं और वह गन्दगी में ढका जा रहा है, लेकिन उसको आदर दे रहे हैं, पेर छू रहे हैं बदले में। अब वह सोचता है कि न नहाने की कीमत पर पैर छूना मिल रहा है, चलने दो। लेकिन वह एकांत में मौका देखकर, पानी से कपड़े को गीला करके 'स्पंज वाश' कर लेता है, कुछ थोड़ी बहुत सफाई कर लेता है। मगर उसको चोरी और गिल्ट (अपराध-भाव) में हम ढकेल रहे हैं, वह नहाने के पीछे उसको हम धक्का दे रहे हैं।

अभी एक सज्जन मेरे पास आये, उन्होंने कहा, फलानी साध्वी आपके पास आती है। हमने सुना है कि वह टूथपेस्ट करती है। मैंने कहा, तुम पागल हो गये हो ? संन्यासिनी टूथपेस्ट करती है कि नहीं करती है--तुम कोई टूथपेस्ट का काम करते हो ? तुम्हें इससे क्या मतलब ? उन्होंने कहा, हमारे समाज में दातून करने की तो मनायी है। 'तो तुम मत करो', मैंने उनसे कहा। वह मजे से टूथपेस्ट कर रहे हैं। उन्होंने कहा, "संन्यासी न कर पाये" क्योंकि उसका कारण



है--वह आदर भी लेते हैं, बदला भी माँगते हैं।

## आदर पाने के लिये संन्यासी सामाजिक नियमों में न बंधें

तो मैं अपने संन्यासी को, जिसको मैं संन्यासी समझ रहा हूं, उसको कहूंगा, आदर मत माँगना अन्यथा बन्धन शुरू हो जायेगा-माँगना ही मत। नहीं तो सब तरह के बेईमान और सब तरह के चोर इकठ्ठे हैं, वे सब फंसा लेंगे। वह कहेंगे हम आदर देते हैं, पैर हम छूते हैं, लेकिन हमारी भी शर्तें हैं। इतना-इतना करना। संन्यासी का मतलब यह है कि जो यह कहता है कि हम तुम्हारे समाज, तुम्हारी शर्तों की कोई चिन्ता नहीं करते। हमने अपनी चिन्ता शुरू कर दी, अब आप हमारी फिक्र न करें।

व्यक्ति का विवेक ही उसका पथ-प्रदीप है।

प्रश्नकर्ता : संन्यासी अगर व्यापार करे तो क्या ब्लैक मार्केटिंग (काला बाजारी) भी कर सकता है ?

## व्यापारी संन्यासी के लिए काला बाजारी ब्लैक मार्केटिंग करना बहुत कठिन

भगवान श्री : संन्यासी दुकान पर बैठकर दूकानदार का अभिनय करेगा, यह तो ठीक। लेकिन वह ब्लैक मार्केटिंग का भी अभिनय कर सकता है। करेगा तो उससे बहुत नुकसान न होगा, क्योंकि वह संन्यासी न होता तो भी ब्लैक मार्केट करता। उससे कोई नुकसान नही होगा किसी का। लेकिन मैं मानता हूं कि जिस आदमी को संन्यास का ख़याल आया है और जो हिम्मत जुटाकर, साहस जुटाकर अपने जीवन में एक प्रयोग करने चला है और जो दुकानदार होने का अभिनय कर रहा है, वह ब्लैक मार्केटिंग का अभिनय नहीं कर सकेगा। क्योंकि ब्लैक मार्केटिंग करने के लिए अभिनय पर्याप्त नहीं है, कर्ता होना जरूरी है।

जितना बुरा काम करना हो उतना ही कर्ता होना आवश्यक होता चला जाता है। बुरे काम का आंतरिक दंश है, पीड़ा है। उसके लिए 'इनवाल्व' होना जरूरी होता है, उसके लिये 'कमिटेड' होना जरूरी होता है, उसके लिए डूबना जरूरी होता है। मैं किसी आदमी को अभिनय छूरा नहीं मार सकता। मुश्किल पड़ेगा, क्योंकि दूसरे आदमी की जिंदगी दाव पर होगी और तब अभिनय में छूरा

मारने का कोई अर्थ नहीं रह जाता।

अभिनय की जो धारणा है, अगर ठीक से खयाल में आए तो पहला तो मैं यह कहता हूं कि अगर वह करेगा ब्लैक मार्केटिंग, तो नुकसान किसी का नहीं हो रहा है, क्योंकि जो संन्यासी होकर ब्लैक मार्केटिंग कर रहा है, वह संन्यासी नहीं होकर कर ही रहा था सदा ही, इस लिए कहीं कोई नुकसान नहीं हो रहा है। उसमें तो हमें चिन्तित होने की जरूरत नहीं है। संम्भावना यह है--और मेरे लिए बहुत सम्भावना है कि वह जो संन्यासी होने के खयाल से भरा है, वह ब्लैक मार्केटिंग का अभिनय करने नहीं जायेगा, नहीं जा सकता है। संन्यासी होने की जो प्रज्ञा है, संन्यासी होने का जो विवेक है वही बतायेगा कि उसे क्या करना, क्या नहीं करना। अभिनय वह वहीं करेगा जहां बिल्कुल करणीय है--जो उसका बिल्कुल कतर्ब्य है। जिसे छोड़कर भागना पलायन होगा। जिससे हट जाना जिम्मेदारी से बचना होगा। जिससे भाग जाना किसी के लिए दुख और पीड़ा का इन्तजाम बना जाना होगा--वहीं, वहीं वह अभिनय करेगा। अभिनय तो हमेशा ही अत्यन्त करणी का, अत्यन्त आवश्यक का हो जायेगा। अनावश्यक का अभिनय करने की जरूरत नहीं रह जायेगी, वे अपने आप कट जायेंगे।

प्रश्नकर्ता : आप गेरुआ वस्त्र पहनने को कहते हैं लेकिन आप स्वयं गैरिक वस्त्र क्यों नहीं पहनते ?

## आप खुद गैरिक वस्त्र क्यों नहीं पहनते ?

भगवान श्री : जानकर ही। एक तो, इसके पहले कि मैं गैरिक वस्त्र पहनता, सन्यास घट गया--इसके पहले कि मुझे पता चलता कि गैरिक वस्त्र पहनूंगा, तो संन्यास घटेगा, संन्यास पहले ही घट गया। पीछे पहनने का कोई अर्थ न रहा, कोई कारण न रहा। दूसरा, मैं गैरिक वस्त्र पहनूँ और फिर कहूं कि गैरिक वस्त्र का कोई उपयोग है, तो शायद ये लगे कि मुझे अपने जैसे ही वस्त्र दूसरों को भी पहना देने की आतुरता है नहीं, अपनी शकल मैं किसी को ओढ़ाना नहीं चाहता। इसलिए जो भी मैं पहनता हूं, जैसे भी मैं उठता-बैठता हूं, जैसे भी मैं जीता हूं, उसको किसी पर ओढ़ा देने का, किसी पर ढांक देने का जरा भी मन नहीं है।



गैरिक वस्त्र पहनकर गैरिक वस्त्र के सम्बन्ध में कुछ कहता, तो शायद लग सकता था कि मैं अपने वस्त्रों की तारीफ करता हूं। लेकिन मैं बिना गैरिक वस्त्र का हूं, इसलिए गैरिक वस्त्रों से मेरा लगाव नहीं है, इतना तो बहुत साफ है। इसलिए अगर गैरिक वस्त्र की कोई तारीफ करता हूं, तो सिवाय वैज्ञानिक कारणों के और कोई कारण नहीं है। मैं खुद तो पहनता नहीं हूं, मेरा खुद का तो कोई लगाव नहीं है, मैं तो बिल्कुल बाहर हूं।

प्रश्नकर्ता : आपके पहले शंकराचार्य ने भी आनन्द-केन्द्रीत संन्यास की धारणा दी थी ?

## शंकराचार्य के संन्यास में जगत् के प्रति गहरा निषेध-भाव

भगवान श्री : मैं नहीं मानता कि शंकराचार्य द्वारा प्रतिपादित संन्यास आनन्द-केन्द्रित है, क्योंकि शंकराचार्य का जगत के प्रति बड़ा निषेध का भाव है-निषेध इतना गहरा है कि वह जगत को माया सिद्ध करने की सतत चेष्टा में लगे हुए हैं। यह जगत झूठा है, यह जगत भ्रम है, यह जगत माया है, यह जगत है ही नहीं, इसे सिद्ध करने का उनका आग्रह इतना प्रगाढ़ है कि यह जगत उन्हें चारों तरफ से परेशान कर रहा है, यह भी साफ है। इस जगत का होना उन्हें गड़ रहा है कि उसे इन्कार किए बिना, उसे स्वप्न बनाये बिना वे छुटकारा नहीं पा सकते। शंकराचार्य का निषेध बहुत गहरा है।

आनन्द की बात शंकर करते हैं। लेकिन मेरे और उनके आनन्द में भी बड़ा बुनियादी फर्क है। वे उस आनन्द की बात करते जो माया को छोड़ने से, ब्रह्म-मिलन से उपलब्ध होता है। मैं उस आनन्द की बात करता हूं जो समस्त को, समग्र को-माया, ब्रह्म को, संसार को, प्रभु को-सब को स्वीकार करने से उपलब्ध होता है। निषेध मेरे मन में कहीं भी नहीं है। त्याग मेरे मन में कहीं भी नहीं है। शंकर अगर आनन्द की बात भी करते हैं तो वह संसार के त्याग में ही छिपा है--वह ससार को छोड़ देने में ही छिपा है। मेरे लिए आनन्द इतना विराट है कि संसार भी उसमें समा जाता है, परमात्मा भी उसमें समा जाता है, सब उसमें समा जाता है। आनन्द में मेरे लिये किसी बात का कोई भी निषेध नहीं है।

और आखिरी बात, जब मैंने कहा, 'अपने संन्यासी', जो जोभ

के चूक जाने से नहीं कहा। जीभ मेरी अजीब है, चूकती मुश्किल से ही है। पहली दफा जिन मित्र ने कहा था, 'आपके सन्यासी', तो मैंने इंकार किया था कि 'मेरे' मत कहिए। लेकिन प्रयोजन मेरा दूसरा था। प्रयोजन मेरा यह था कि सन्यासी मेरा कैसे हो सकता है। लेकिन जब मैंने दुबारा कहा तो जीभ नहीं चूकी। मैंने कहा, अपने संन्यासी। संन्यासी मेरा नहीं हो सकता, लेकिन मैं तो संन्यासियों का हो सकता हूं ?

### भविष्य में संन्यास को बचाने की संभावना

और उस संन्यासी की--उस आनन्द के संन्यासी की, जिसकी मैं बात कर रहा हूं, उससे मेरा लगाव है। उससे लगाव की अपेक्षा नहीं है मेरे प्रति। उससे कोई अपेक्षा नहीं है कि वह मेरे प्रति। किसी तरह का सम्बन्ध रखे, लेकिन मेरा लगाव है। और मेरा लगाव इसमें है, क्योंकि मैं देखता हूं कि उस तरह के संन्यासी में ही भविष्य में सन्यास के बचने की संभावना है, आशा है।

प्रश्नकर्ता : आपने कहा कि संन्यास की दीक्षा व्यक्ति और परमात्मा के बीच की सीधी बात है, लेकिन तब प्रश्न उठता हैं कि दीक्षा में आपको गवाह व साक्षी के रूप में रखना क्या संन्यास के प्रति अविश्वास न हो जायगा ?

### व्यक्ति कमजोर है—इसलिए संन्यास में साक्षी जरूरी

भगवान श्री : यह बिल्कुल ठीक कहते हो कि संन्यास दीक्षा तुम्हारे और परमात्मा के बीच की बात है, अगर इतना समझ में आ जाये तो मेरे साक्षी होने की कोई जरूरत नहीं है। लेकिन तुम यहां आये इसलिए हो कि तुम्हारे और परमात्मा के बीच सीधा सम्बन्ध नहीं बनता, नहीं तो तुम इधर किस लिए भटकते, इधर किसलिए परेशान होते। तब तो मैं साक्षी हो जाऊंगा।

प्रश्नकर्ता : क्या आपके आस-पास फिर सम्प्रदाय न बन जायेगा।

### ग्रंथ, पंथ, चर्च और गुरु के अभाव में सम्प्रदाय बनना असंभव

भगवान श्री : नहीं, संप्रदाय नहीं बनेगा। नहीं बनेगा इसलिए कि संप्रदाय गनाने के लिए कुछ जरूरतें हैं अनिवार्य। एक, गुरु

## मिला ही हुआ है वह

प्रिय योग निवेदिता,

प्रेम। अन्ततः चल पड़ी तू यात्रा पर संन्यास की।
जन्मों से तूने यही चाहा था।
पर साहस न जुटा पायी—संकल्प न कर पायी।
अब अवसर मिला और तू साहस भी कर पायी है तो मंजिल दूर नहीं है। निकट ही है वह जिसकी कि खोज है।
'दिल के आइने में है तस्वीरे यार।'
मिला ही हुआ है वह जिससे मिलन को कि प्राण प्यासे हैं।
वस्तुतः तो उसे कभी खोया ही नहीं है; लेकिन जिसे कभी नहीं खोया है—उसे भी खोजना पड़ता है !
कम-से-कम गर्दन तो झुकानी ही पड़ती है न ?
'जब जरा गर्दन झुकायी देख ली।'
और तूने गर्दन झुका दी है।
इसलिए ही तुझे नाम दिया है : निवेदिता।
अब स्वयं को प्रभु पर छोड़ देना है।
जो उसकी मर्जी—अब वही तेरा जीवन है।

रजनीश के प्रणाम
१९-१-१९७१

[प्रति : मा योग निवेदिता (कुमारी रमा) हाथीखाना स्ट्रीट, राजकोट, गुजरात]

शांति चाहते हो ? संतृप्ति चाहते हो ? तो अपने संकल्प को कहने दो कि परमात्मा के अतिरिक्त और मुझे कुछ भी नहीं चाहिये है ।

प्रेरक :—

**श्री कपिल मोहन**

क्वालिटी आईसक्रिम
६०, इन्डस्ट्रीज एरीया
(A) ओसवाल रोड
लुधियाना ३ पंजाब